



# CUATRO AÑOS DE EDAD

## EXAMEN DE BIENESTAR DE 4 AÑOS

### NUTRICIÓN

- TRES COMIDAS SALUDABLES Y 2-3 MERIENDAS SALUDABLES POR DÍA
- LECHE DESCREMADA O 2%
  - NO MAS DE 16-24 OZ DE LECHE POR DÍA
- DEJE QUE SU HIJO SE ALIMENTE SOLO CON LOS DEDOS Y UTENSILIOS.
- PERMITA QUE SU HIJO DECIDA CUANDO ESTA LLENO.
- COME EN FAMILIA SIN LA TELEVISIÓN.
- NO JUGOS, REFRESCOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, O LECHE CON CHOCOLATE

### DESARROLLO DE SU HIJO

- HABLA COMPLETAMENTE CLARO EN ORACIONES CORTAS
- SE VISTE Y SE DESNUDA SIN AYUDA
- DIBUJA IMÁGENES RECONOCIBLES

### COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL (BHCs) ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS!
- LOS BERRINCHES SON NORMALES. NO DISCIPLINE CON AZOTES.
  - ALABE EL BUEN COMPORTAMIENTO.
  - PON LIMITES.
  - USE DISTRACCIONES.
  - REMUÉVALO DE LA SITUACIÓN
- DEMUESTRE EL BUEN COMPORTAMIENTO A SU HIJO AL MOSTRARLE COMO DISCULPARSE Y EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS.

### DIENTES SANOS

- CEPILLE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA CON UNA CANTIDAD DE PASTA DENTAL CON FLUORURO DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO.
- CITA CON EL DENTISTA 2 VECES AL AÑO

### MANTENGA A SU HIJO SEGURO

- ASIENTO DE COCHE ORIENTADO HACIA DELANTE CON ARNÉS DE 5 PUNTOS EN EL CENTRO DEL ASIENTO TRASERO HASTA UNA ALTURA DE 4'9".
- ENSÉÑELE A SU HIJO A ESTAR SEGURO CON OTROS ADULTOS.
  - NINGÚN ADULTO DEBE PEDIR GUARDAR SECRETOS O MIRAR PARTES PRIVADAS.
- NO SE ACERQUE A ANIMALES EXTRAÑOS.
- NO DEJE A SU HIJO SOLO EN LA CASA O COCHE.
- NUNCA DEJE A SU HIJO SOLO EN AGUA.
  - EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
- APLIQUE PROTECTOR SOLAR EN TODAS LAS ÁREAS DEL CUERPO CUANDO PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE (SPF 15 O MAS).
- GUARDE LAS ARMAS DE FUEGO EN UN ÁREA CERRADA SIN CARGA.
- NO PERMITA QUE SU HIJO CRUCE LA CALLE SOLO.
- SIEMPRE USE UN CASCO CUANDO CONDUZCA UN TRICICLO, BICICLETA, O SCOOTER.
- LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222) SI SU HIJO COME UN VENENO, MEDICAMENTOS O ARTÍCULOS DE LIMPIEZA.

### ACTIVIDADES DEL BEBE

- LEA CON SU HIJO TODOS LOS DÍAS Y VAYA A LA BIBLIOTECA JUNTOS.
- JUEGUE SIMULADO Y A VESTIRSE.
- PIENSE EN COMENZAR EL PREESCOLAR
- MENOS DE 1 HORA AL DÍA DE TELEVISIÓN, IPAD, COMPUTADORA Y TELÉFONO Y SUPERVISÉ EL TIEMPO DE PANTALLA

SIGUIENTE VISITA: 5 AÑOS DE EDAD  
PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

[WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](http://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG)